

## Capítulo 2

# O sábio uso da água

### A água e as funções vitais do organismo

Água é vida: é impossível viver sem ela. O Brasil é um país rico em água de qualidade e temos abundância desse mineral, com grandes lençóis freáticos a nossa disposição. Em outras partes do mundo, muitas pessoas morrem pela falta desse precioso líquido. Infelizmente, existem pessoas que não gostam de beber água e até mesmo aquelas que não gostam de usá-la na higiene. Nossa saúde depende da água tanto no uso interno como no externo. Devemos beber, ao menos, de seis a oito copos de água por dia, somente a evitando junto com as refeições.



Podemos nos servir desse precioso líquido meia hora antes das refeições e duas horas depois. Tal procedimento, o de não beber líquidos junto com as refeições, evita diluir as enzimas e os sucos gástricos usados em nossa digestão, o que prejudicaria o processo digestivo.

A água também é encontrada nos sucos de frutas, mas devemos evitar a água encontrada em bebidas prejudiciais, como por exemplo, os refrigerantes. Devido aos seus conservantes e agentes cancerígenos, essa água não é boa para consumo. O mesmo ocorre com a água em que são adicionados os refrescos em pó, pois os mesmos podem prejudicar os rins e, também, causar câncer.

A água pura é a melhor bebida. Além de refrescante, é necessária para as funções vitais de todo o organismo. Ela ativa as secreções intestinais e serve de veículo para a expulsão de substâncias que o organismo não assimilou. Regulariza o calor do corpo e entra para formação do plasma sanguíneo. Muitas pessoas bebem uma quantidade

insuficiente de água que não suprirá as necessidades diárias do organismo. Isso resulta em uma urina concentrada, tendo uma coloração amarelo forte, podendo se tornar em um excelente meio de cultura para bactérias, além de favorecer a formação de cálculos no sistema urinário.



Se ingerirmos uma maior quantidade de água, poderemos contribuir na eliminação de substâncias tóxicas resultante do metabolismo, as quais, se muito concentradas, podem causar sérios problemas aos rins. Esse princípio básico de saúde poderá prevenir até as cistites e diminuir a viscosidade do sangue, proporcionando uma melhor circulação. Também, pode resolver a questão de suores concentrados, com o odor muito forte e, por vezes, até desagradável.

### A procedência da água e a saúde

Devemos ter cuidado para que a água que ingerirmos esteja livre de germes, parasitas ou bactérias. Por isso, ela deve estar adequadamente purificada e filtrada. É necessário que consideremos a procedência (ou origem) da água da qual fazemos uso, tanto para consumo externo quanto interno. Recomenda-se, para uso interno, água de fonte ou de poço, que contenha minerais. Não basta a água apresentar-se límpida, transparente ou mesmo sem bactérias, se a mesma for deficiente em minerais necessários para a boa saúde.



Muitas pessoas dependem de reservatórios de água de chuvas para beber. Estas águas servem para a higiene, mas não como bebida, pois são deficientes em minerais e podem estar contaminadas.

### **Doenças relacionadas à deficiência de minerais**

O uso de água deficiente em minerais para uso interno contribui para o aparecimento de várias doenças como: depressão, ansiedade, osteoporose, entre outras patologias, além de favorecer as câimbras e o enfraquecimento muscular. Os moradores das zonas urbanas, das cidades que consomem água tratada, muitas vezes reclamam de câimbras, falta de elasticidade muscular, dores de coluna, tensão nervosa, “tiques” nervosos (como “olho que treme” e “boca que repuxa”) e irritabilidade. Se tão somente usassem água mineral, em pouco tempo, se livrariam destes males. Tais sintomas indicam carência de minerais essenciais, como o magnésio e o cálcio, entre outros que são encontrados na água mineral, os quais, as águas tratadas perderam em grande parte. Evite águas artificialmente gaseificadas, como as águas que já vem envazadas em garrafas: elas contem CO<sup>2</sup> (gás carbônico);

#### **Dilatação abdominal**



O gás carbônico irrita a mucosa gástrica, produz celulite e dilatação abdominal (promove o aumento da barriga).



Agora, vamos apresentar, em uma abordagem de fácil compreensão, citações do trabalho do geólogo Sólton Barroso Barreto, diretor do departamento técnico da Mineração Barreto S. A. MIBASA. No ano de 2002, Sólton realizou uma pesquisa em solos férteis e de grande produtividade agrícola da região de Jaramataia, Alagoas, região privilegiada por seu lençol freático de água mineral de alta qualidade. Seu trabalho nos mostra alguns benefícios indispensáveis para uma boa saúde, benefícios estes decorrentes da ingestão de alguns minerais, os quais possuem propriedades preventivas e terapêuticas.

### **Magnésio**

Um nobre elemento que, exerce mais de 300 funções no organismo humano; sua carência acarreta distúrbios causadores de grande parte das doenças circulatórias, doenças cardíacas,



osteoporose, diabetes, gastrite, prisão de ventre, cálculos renais, disfunção do desempenho sexual, artrose, artrite, doenças renais,



problemas na próstata, mal de Alzheimer, câncer, depressão e asma. A importância do magnésio para a saúde é tal que países como a Suécia já fazem estudos sobre águas ricas neste mineral, para distribuí-la a toda sua população.

### Silício

Conhecido atualmente como o “mineral da beleza” ou “o cosmético”. O silício é responsável pela maciez da pele e dos cabelos; contribuindo também para que tenhamos dentes fortes, unhas e ossos resistentes.

#### **Pele e cabelos bonitos com silício**



Os estudiosos do silício, o consideram “o nutriente esquecido”, uma vez que é encontrado somente em pequenas quantidades no organismo, mas, atribuem a ele o papel de precursor de outros elementos, os quais são resultantes da transmutação desse mineral, ou seja, biologicamente este mineral da beleza, se

transmuta (se converte) em outros elementos necessários para o corpo, o que justifica sua presença mínima no organismo. Os estudiosos explicam seus efeitos benéficos, observados em pessoas que sofrem de osteoporose e doenças ósseas, as quais tomam águas ricas nesse nutriente como parte de seu tratamento.

### Zinco

As principais características de deficiência de zinco no ser humano são: o atraso no crescimento, a fragilidade óssea e o mau desenvolvimento no porte esquelético, bem como a demora no amadurecimento sexual.

## *O zinco promove um corpo forte e uma mente sadia*



A deficiência de zinco pode gerar e agravar quadros de estresse e depressão. O zinco é um elemento que pode ser aproveitado através de águas de qualidade.



## Cobre

A deficiência de cobre induz a hipopigmentação do cabelo e da pele, que se compreende pela irregularidade ou perda localizada da cor.

### Despigmentação



**A falta de Cobre promove a anormalidade vascular**



A carência de cobre também se relaciona com a má formação óssea, resultando em fragilidade e mau desenvolvimento no porte esquelético. Sua deficiência resulta também em osteoporose; além de **anormalidades vasculares** e até mesmo é a causa de cabelos não flexíveis.

### Manganês

O manganês é tanto um ativador como um constituinte de várias enzimas, as quais estão implicadas em vários processos fisiológicos. A deficiência de manganês tem sido constatada em diversas espécies animais, mas não, até então, em humanos. Os sinais de deficiência de manganês incluem crescimento prejudicado além de anormalidades esqueléticas e função reprodutiva alterada ou diminuída.

### Manganês acelera o processo de cicatrização



### Manganês Favorece o sistema circulatório



Esse mineral em sua devida proporção no organismo (não em excesso) contribui para o processo de cicatrização, favorece o sistema circulatório, tornando-o mais resistente à formação de trombos e ajuda a diminuir os níveis de triglicérides e colesterol.

### Selênio

É constatada a deficiência desse mineral no organismo no caso do surgimento da doença de Keshan. A mesma é uma cardiomiopatia, (doença do miocárdio ou da camada média e mais espessa da parede do coração, a qual, em sua forma aguda, se caracteriza pelo aparecimento súbito de insuficiência cardíaca, enquanto que a forma crônica resulta num moderado e grave aumento do tamanho do coração com vários estádios de insuficiência cardíaca). Esse mineral, o selênio, é encontrado em cereais básicos e também em água de boa qualidade.

Da mesma maneira, sua carência contribui para o surgimento de outra patologia conhecida como doença de Kashin-Beck, que é uma osteoartropatia, a qual afeta crianças com idades entre os cinco e os treze anos, resultando em deformações das articulações e em retardo do crescimento. A doença de Kashin-Beck é um mal que pode ser relacionado com doenças reumáticas e articulares em níveis degenerativos, tais como artrite, artrose e osteoartrose, problemas que acometem

principalmente a coluna, os quadris, as mãos e os joelhos. Essa é uma doença endêmica, ou seja, que ocorre habitualmente em determinadas regiões geográficas, principalmente em áreas com baixo nível de selênio na água.

### **Deficiência de selênio gera**

#### **Doenças na coluna**



**A deficiência de Selênio gera doenças nos quadris**



Pode haver também a deficiência desse mineral em cereais básicos se, no solo em que o cereal foi cultivado, esse mineral não foi fixado. Isso é uma das principais causas dessas doenças, por se consumir alimentos pobres em selênio e ingerir água destituída deste mineral. Esse é um elemento muito importante para o organismo por ser antioxidante. O selênio é uma substância que impede ou dificulta reações de oxidação, ou seja, reações através de agentes destrutivos com a capacidade de eliminar, corroer e neutralizar os efeitos dos minerais essenciais para o corpo.

O selênio tem o poder de destruir esses agentes destrutivos, conhecidos como “radicais livres” (que são moléculas sem a presença de oxigênio e que exercem um efeito corrosivo, tipo ferrugem, que agem sobre as células, como, a *hidroxila*). Essas moléculas são agentes que envolvem doenças, processos degenerativos e envelhecimento dos

seres vivos. Mas, o selênio estimula o sistema imunológico e a tireoide. O consumo de água de boa qualidade contribui para a compensação desse importante mineral.

### **Molibdênio**

Esse mineral faz parte de várias enzimas, tem efeito favorável ao organismo sobre a produção de ácido úrico (ele evita a formação deste ácido). A deficiência de molibdênio no organismo leva o paciente à irritabilidade, ao coma, à taquicardia (aumento do número de batimentos cardíacos por minuto). Sua deficiência também gera taquipneia (um tipo de respiração superficial e acelerada). Também, resulta em cegueira noturna, náuseas sem causa aparente, vômitos e letargia (que é um estado em que há diminuição do nível de consciência, caracterizado por sonolência e apatia). Finalmente, pode causar desorientação e cefaleia.

#### **Cefaleia (dor de cabeça)**



#### **Deficiência de Selênio resulta em cegueira noturna**



Também são atribuídas à deficiência de molibdênio certas formas de câncer de esôfago. O molibdênio é encontrado em quantidades mínimas no organismo e é prontamente absorvido no estômago e intestino delgado, sendo excretado primeiramente pela urina e pela bile. Encontra-se no esmalte dos dentes uma maior concentração



desse mineral.

### Lítio

A ação farmacológica do lítio é aproveitada no tratamento de psicose maníaco-depressiva. O sal de lítio tem sido usado mundialmente como um tratamento efetivo para episódios maníaco-depressivos.

#### **Deficiência de Lítio gera transtorno mental**



Por todos esses minerais essenciais a nossa saúde, devemos considerar os benefícios de se consumir água de qualidade.

#### **Órgãos que agonizam (o sofrimento do organismo na falta de água)**

O corpo humano depende de tal maneira da água que não sobrevive se ficar alguns dias sem ela. Todas as reações químicas e os processos metabólicos dependem da água. A água é o mais abundante componente do organismo humano. As células metabolicamente ativas têm uma alta concentração de água mais que as células de menor atividade, como aquelas de tecido calcificado (tecido ósseo) e do tecido adiposo (tecido com presença de células especializadas em armazenar lipídios ou gorduras). Assim, o percentual de água no peso corporal do indivíduo estará na dependência dos tipos de tecidos existentes, considerados em suas proporções. Por isso a água total do organismo é maior em atletas do que em não atletas - e diminui significativamente com a idade devido à diminuição da massa muscular.

A água corresponde, em média, a 60% do peso corporal, podendo variar de 40 a 80%. Sendo que, 30 a 40% do peso corporal é água dentro das células e 15 a 20% do peso corporal é água dentro dos vasos sanguíneos e cavidades ou espaços delimitados por membranas, como pericárdio, pleura, articulações (Guyton Hall Mac Graw Hill, 2001).

A dependência da água, não se aplica apenas ao

interior do corpo. São muitos os outros benefícios que a mesma nos proporciona, revigorando nossas energias, nos deixando mais dispostos ou ativos para a vida, além de gerar um ótimo relaxamento diante de situações de angústia e estresse. A aplicação externa da água é um dos mais fáceis e mais satisfatórios meios de regular a circulação do sangue. Um banho frio ou fresco é excelente tônico. O banho quente abre os poros, auxiliando assim na eliminação das impurezas. Tanto os banhos quentes como os neutros acalmam os nervos e equilibram a circulação.

### *Água é detox*

Por exemplo, o banho de mar, sem incluir a exposição abusiva ao sol, é uma grande terapia, pois o contato natural com a água do mar em sua composição de sal e iodo contribui para desintoxicar o corpo e restabelecer o equilíbrio de todo o sistema nervoso, devido a sua ação relaxante; além de rejuvenescer a pele, a qual é também beneficiada com o uso interno e abundante de água de qualidade.



Nosso corpo, como um todo, clama quando a hidratação é deficiente e muitos órgãos agonizam perdendo sua vitalidade e encurtando seu tempo de vida.

#### ***Tratamento e Hidratação da pele***

Muitos são os benefícios de se usar a água como meio para atividades externas como na

hidroginástica, na sauna e na hidroterapia. Mas, vamos falar um pouco sobre beleza.

Hoje, o mercado que promove a beleza é o mais próspero do mundo, o qual não se abala diante de nenhuma crise, simplesmente porque as pessoas desejam ficar e permanecer bonitas. Mas, para muitos, apesar dos recursos desenvolvidos e comprovadamente eficazes para promover a beleza, parece que nada funciona direito. Isso pode causar muita frustração.

Muitas pessoas possuem uma pele ressecada, desidratada e cheia de erupções e, gastam verdadeiras fortunas com produtos indicados para solucionar tais problemas, mas sem bons resultados. Isso ocorre porque ignoram que a melhor forma de hidratar a pele não é com cremes, mas sim, com água. A hidratação é um processo que deve ocorrer de dentro para fora. Existem pessoas que apresentam uma pele maltratada e envelhecida e outras, evidenciam até rugas prematuras. Tais pessoas acham que o uso de cremes ou aplicações para preenchimento de rugas de expressão são os primeiros recursos a serem usados.



Embora tais males sejam consequências também, de outras agressões, geralmente, as pessoas com a pele mal tratada, são as que não têm o hábito de beber água - ou bebem uma quantidade insuficiente. Outras, ainda, usam a água apenas de uma maneira indireta, através de bebidas impróprias, tais como sucos industrializados e refrigerantes, os quais se constituem em elementos nocivos ao bem estar do corpo, pois em suas composições encontram-se corantes, aromatizantes e conservantes, que são agentes agressivos à saúde. E, é claro, toda agressão ao organismo se evidenciará na aparência das unhas e da pele.



Logo, tenha a pele mais bonita e saudável, bebendo boa quantidade de água de boa procedência e de qualidade.

### **Desconfortos que podem ser resolvidos usando sabiamente a água**

Quando sentimos sede, é um sinal de que nossa hidratação já está baixa. Por isso, é necessário que nosso organismo se mantenha abastecido deste precioso líquido, não permitindo que a sede chegue a um nível intenso. Mas, lembre-se: nada deve substituir a água para saciar a sede!

O consumo insuficiente de água gera sintomas como boca seca com pouca salivagem, irritação e cansaço mental, respiração lenta e profunda ou dificuldade para respirar, comprometimento na digestão dos alimentos, associado à constipação intestinal, descontrole na temperatura do corpo com pés, mãos, nariz e orelhas sempre frios, o que se associa à sensação febril. Também ocorrem: ardor nos olhos e a diminuição de lágrimas, constantes estiramentos musculares e pouca flexibilidade, entre outros males. Todos esses são desconfortos que podem desaparecer apenas pelo sábio uso da água!

### **Doenças virais e bacterianas**

A melhor forma de prevenir o contágio por doenças virais e bacterianas é manter as mãos higienizadas e ter uma alimentação equilibrada para manter o sistema imunológico saudável. Outras medidas incluem manter os ambientes limpos e bem arejados, já que muitas das doenças virais e bacterianas são transmitidas por meio de secreções das vias aéreas, expelidas na tosse e no espirro.



Portanto, o uso abundante de água, tanto interno como externo (higienização pessoal e do ambiente) é indispensável em relação a esses tipos de doença.

Se alguém não tem o hábito de beber água, ou não gosta de água, é necessário usar a razão, pois sobre tal pessoa, pesa a responsabilidade da própria saúde. Então, essa pessoa deve começar a exercitar o consumo de água. Isso se faz começando de forma gradativa, em pequenos goles no decorrer do dia. Em breve, o organismo pedirá maiores quantidades. Se este é seu caso, inicie logo esse exercício e, em pouco tempo, você sentirá o prazer contido em um bom copo de água!

### **Sugestão de consumo diário de água**

Para quem está desenvolvendo o hábito de beber água, e mesmo para os que a toma em abundância, o consumo, para um perfeito equilíbrio da saúde, precisa ser aumentado.

Uma dica para que se faça isso é a seguinte: toda a vez em que sentir sede e, se o hábito é saciá-la com apenas um copo de água, se esforce e beba um copo a mais. E você também poderá usar uma garrafinha de 500 ou 600 ml, já sabendo que, você deverá beber, pelo menos, três garrafinhas de água por dia. Para um bom funcionamento do organismo como um todo, conforme as estações do ano, torna-se necessário tomar de um litro e meio até três litros de água por dia.

Mas, sejamos mais precisos sobre essa quantidade: o consumo correto de água, segundo as leis da fisiologia, é de 30 ml/dia para cada quilo de peso da pessoa. Por exemplo, uma pessoa que pesa 50 quilos, basta multiplicar 30 ml por 50 e o resultado será 1 litro e meio de água durante o dia. Se alguém pesa 70 quilos, deverá tomar 2 litros e 100 ml durante o dia. Muitas pessoas pesam 100 quilos ou até mais. Então, basta multiplicar 30ml pelo seu peso. Esse será o consumo ideal de água para se ter uma boa saúde.



Um consumo mais abundante de água contribuirá para a saúde de todos os órgãos e eliminará substâncias tóxicas do organismo, as quais são absorvidas de muitas maneiras, mas, principalmente através de alimentos conservados, enlatados, embutidos, massas de farinhas refinadas, principalmente se tais alimentos forem doces ou açucarados e associados a gorduras. Todos esses são produtos impróprios para consumo e podem resultar em vícios.

Até mesmo o uso externo de água, através de fricções na pele com uma bucha vegetal, por exemplo, ajuda na saúde. Também, podem ser usados os choques térmicos com água. Ao final de cada banho quente ou morno, se aplique sobre o corpo um jato ou fricção de água fria e isso contribuirá para eliminar toxinas e ativar o sistema imunológico. Portanto, não somente beba uma quantidade maior de água, mas, faça uso da mesma através de banhos, duchas, fricções e saunas e desfrute de uma boa saúde.

Mas, enfim, há uma "Água" especial, de uma Fonte Divina, que nos ajuda a ter saúde espiritual e



esperança. Essa Água é Cristo, que mata nossa sede de justiça, de amor e de paz. Você já bebeu dessa Água hoje? Então, medite nesta passagem, da Bíblia Sagrada:

**Apocalipse, 21: 6** - *“Disse-me ainda: Tudo está feito. Eu Sou o Alfa e o Ômega, o Princípio e o Fim. Eu, a quem tem sede, darei de graça da fonte da água da vida”.*